

**Łukasz Flak**

Uniwersytet Jagielloński

## **Nowe technologie – remedium czy spiritus movens kryzysu psychicznego w erze Big Data?**

### **New technologies – a remedy or the spiritus movens of the mental crisis in the era of Big Data?**

Recenzja naukowa książki Adama Altera pt. *„Uzależnienia 2.0. Dlaczego tak trudno się oprzeć nowym technologiom?”*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2018, 366 s.

#### **ABSTRAKT**

Przedmiotem recenzji jest próba oceny dzieła Adama Altera pt. *„Uzależnienia 2.0. Dlaczego tak trudno się oprzeć nowym technologiom?”* z perspektywy dyscypliny komunikacji społecznej i mediów. Monografia podejmuje bowiem niezwykle istotny społecznie temat uzależnień cyfrowych i ich konsekwencji. Autor recenzji poddaje krytycznej ocenie przytoczone badania, dobór literatury oraz metodologię w celu oceny poznawczej dzieła w świetle nauk społecznych.

#### **SŁOWA KLUCZOWE**

konsekwencje immersji, media społecznościowe, nowe technologie, społeczeństwo sieciowe, uzależnienia behawioralne, władza algorytmów

#### **ABSTRACT**

The subject of the review is an attempt to evaluate Adam Alter's book entitled *“Addictions 2.0. Why is it so difficult to resist new technologies?”* from the perspective of the discipline of social communication and media. The monograph deals with the extremely important social topic of digital addictions and their consequences. The author of the review critically evaluates the cited research, the selection of literature and the methodology in order to cognitively evaluate the scientific monograph in social sciences.

#### **KEYWORDS**

behavioral addictions, social media, consequences of immersion, network society, new technologies, the power of algorithms

O becny dyskurs naukowy, a w ostatnim czasie nawet społeczny, oscyluje w dużej mierze wokół kwestii związanych z mediami społecznościowymi. Zainteresowanie badawcze tym tematem napędzają zarówno liczne incydenty

w cyberprzestrzeni (wycieki wrażliwych danych itp.) i wykorzystywanie SNS<sup>1</sup> w polityce czy kryminologii, jak i sam rozwój czy ekspansja coraz to nowszych serwisów (w ostatnim czasie np. Tik Toka) oraz popularność tychże portali. Ich fenomen polegający głównie na oferowaniu: rozrywki i angażującej treści, kontaktu zapośredniczonego i procesów związanych bezpośrednio z tzw. FOMO<sup>2</sup>, przekłada się na wciąż rosnącą liczbę „pracowników” sieci nowomediów, takich jak na przykład Facebook – ponad **1.6 mld** aktywnych dziennych użytkowników<sup>3</sup>.

Temat ten w ostatnich latach podjęto wielu badaczy polskich i zagranicznych, pojawiał się także w środowisku społeczno-komercyjnym: wątek mediów społecznościowych pojawia się w głośnych produkcjach, takich jak *Social Dilemma*<sup>4</sup>, traktujący o wpływie algorytmów popularnych serwisów społecznościowych na decyzyjność człowieka (w tym wpływu na relacje społeczne i preferencje zakupowe) czy *Hakowanie świata*<sup>5</sup>, film poruszający temat globalnej inwigilacji i władzy, jaką mają nad odbiorcami twórcy serwisów społecznościowych, ukrywający swoje intencje pod fasadą promowania, budowania i utrzymywania więzi społecznych.

Zarówno produkcje filmowe, jak i kolejne coraz to nowsze pozycje naukowe roztrząsają niejako esencję potencjału marketingowego i realny model biznesowy potentatów Doliny Krzemowej, a także rozpatrują charakter portali od strony socjologii jakościowej. Jedną z najnowszych pozycji na rynku, literatura faktu Christophera Wyliego „*Mindfuck (...)*”, traktuje o tym, jak ucierpiała demokracja w obliczu cyberprzestrzeni, doprowadzając do kakofonii głosów i polaryzacji społeczeństwa w kontekście mikrotargetowania psychograficznego oraz afery związanej z Cambridge Analytica<sup>6</sup>. Jan Kreft wspomina już kilka lat wcześniej o micie nowych mediów, które dostarczają nam narzędzi ułatwiających codzienne funkcjonowanie pozornie za darmo w ramach tzw. *darmowych obiadów*, jednocześnie utowarawiając naszą prywatność i czyniąc nas pracownikami portalu,

---

<sup>1</sup> SNS – Skrót od *social networking sites* (portale społecznościowe).

<sup>2</sup> FOMO – Skrót od *fear of missing out* (strach przed byciem poza obiegiem informacji).

<sup>3</sup> M. Ahlgren, *35+ fakty i statystyki na Facebooku dla 2020*, z 31.01.2021 r., <https://www.websitehostingrating.com/pl/facebook-statistics/> (dostęp: 05.01.20r.).

<sup>4</sup> J. Orlowski, *Social Dilemma – film dokumentalny z 2020 r.*, USA: Netflix.

<sup>5</sup> A. Amer, J. Noujaim, *Hakowanie świata – film dokumentalny z 2019 r.* USA: Netflix.

<sup>6</sup> Ch. Wylie, *Mindfuck. Cambridge Analytica, czyli jak popsuć demokrację*, Wydawnictwo Insignis, Lubicz: 2020.

którzy dostarczają żer algorytmowi<sup>7</sup>. W podobnie krytyczny sposób postrzega portale społecznościowe i rządzące w nich algorytmy Cathy O'Neil<sup>8</sup>, określając je jako broń matematycznej zagłady ludzkości. Magdalena Szpunar<sup>9</sup> i Piotr Siuda<sup>10</sup> dotykają już znacznie wcześniej tematu z perspektywy socjologicznej, implikując wspólnotowość społeczną w świat wirtualny oraz doszukując się powodów ekspansji środowiska cyfrowego w sferę zawodową i życie codzienne.

Malwina Popiołek w monografii *„Czy można żyć bez Facebooka?”* podejmuje natomiast w tym samym roku co Adam Alter kwestie najbliższej ulokowane **Uzależnieniom 2.0** sensu stricte, a konkretnie temat kosztu marginalnego jaki ponosimy uczestnicząc, bądź nie, w mediach społecznościowych, czyniąc to na przykładzie Facebooka. Z badań autorki wynika, że niezwykle trudno jest przestać korzystać z dobrodziejstw portalu, nawet mimo świadomości istniejących negatywnych konsekwencji związanych z profilowaniem czy choćby zagrożeniami prywatności. Dzieje się to z racji tego, iż z jednej strony Facebook jako portal doskonale reaguje na potrzeby użytkowników, ale z drugiej strony, zamyka ich też w bańkach informacyjnych oraz uzależnia od podawanej treści i swobody jej dostępności<sup>11</sup>.

Adam Alter jako uznany psycholog społeczny, wykładowca na wielu prestiżowych uczelniach wyższych, znamienity badacz konsekwencji immersji oraz uczestnictwa w Web 2.0, podejmuje się w swojej monografii jednakże tematu nieco głębszego niż w wyżej opisanych pozycjach i porusza go ze strony psychologicznej – nie tylko stara się sprostac pytanie o pokusy środowiska cyfrowego jako takiego, ale szuka też korzeni psychogennych powodujących konkretny stopień uwikłania w uzależnienia cyfrowe.

---

<sup>7</sup> J. Kreft, *Za fasadą społeczności. Elementy zarządzania nowymi mediami*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków: 2015.

<sup>8</sup> K. O'Neil, *Broń matematycznej zagłady. Jak algorytmy zwiększają nierówności i zagrażają demokracji*, PWN, Warszawa: 2017.

<sup>9</sup> M. Szpunar, *Społeczności wirtualne jako nowy typ społeczności – eksplikacja socjologiczna*, „Studia socjologiczne” 2004 nr 2 (173).

<sup>10</sup> P. Siuda, *Społeczności wirtualne. O wspólnotowości w społeczeństwie sieciowym*. [w:] *Oblicza Internetu, Internet w przestrzeni komunikacyjnej XXI wieku* (red.). M. Sokołowski, Wydawnictwo Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej, Elbląg: 2006.

<sup>11</sup> M. Popiołek, *Czy można żyć bez Facebooka? Rola serwisów społecznościowych w sieciowym społeczeństwie informacyjnym*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków: 2018.

Już w prologu można przeczytać o tym, jakie szkody wyrządziło nam gloryfikowanie nowych technologii i kompletne ontologiczne niepowiązywanie ich jako bytów ideomorficznych, czyli *Innych* oddziałujących na otoczenie człowieka<sup>12</sup>, w tym na jego dobrostan psychiczny<sup>13</sup>. Jednym z kluczowych problemów cywilizacyjnych według autora jest utożsamianie korzystania z rozwiązań cyfrowych wyłącznie z przyjemnością i ułatwianiem życia – nikt nie uczy nas umiaru w użytkowaniu narzędzi cyfrowych, nie uwrażliwia na aspekty związane z kompetencjami cyfrowymi, medialnymi i informacyjnymi oraz bezpieczeństwem i prywatnością w sieci. Wstęp traktuje także o bardzo istotnej kwestii świadomości organizacji medialnych dot. oddziaływania ich produktów cyfrowych. Ile razy mówione było, że Facebook to medium społecznościowe, a nie organizacja medialna? Ile razy zapewniano użytkowników jedynie o dobrodziejstwie sfery cyfrowej i pozytywach posiadania profilu w serwisach społecznościowych? Tymczasem, jak wskazuje Alter, nawet Steve Jobs nie pozwalał swoim dzieciom używać dopiero co wyprodukowanego IPada. Podobne zdanie w tej kwestii miał także Chris Anderson, który nie pozwalał dzieciom na korzystanie ze smartfona w pokojach<sup>14</sup>.

„*Uzależnienia 2.0. Dlaczego tak trudno się oprzeć nowym technologiom?*” to lektura nietypowa, po pierwsze ze względu na specyfikę języka – naukowy przeplatany jest kilkakrotnie prywatnymi wtrąceniami autora (narracja pierwszoosobowa: „*całkowicie się z tym zgadzam*” – s. 81 czy „*gdy piszę o tym jestem szczęśliwym ojcem*” – s. 239), jakoby chciał on wybudzić na chwilę czytelnika ze śledzenia narracji i zmusić go, aby w danym momencie lektury poddał dany wątek refleksji. Po drugie, sama budowa pracy, choć na pierwszy rzut oka zwyczajna (prolog,

---

<sup>12</sup> **Ideomorfy** – Nieludzkie byty w formie cyfrowej ułatwiające, ale także oddziałujące na codzienność człowieka, takie jak: interfejsy, oprogramowanie i wszelka materia wyrażona w formie elektronicznej; Za: J. Kopeć, *Z notesem wśród nie-ludzi. Propozycja dla antropologii kultury cyfrowej*, „Kultura i historia” 2015 nr 27.

<sup>13</sup> **Dobrostan psychiczny** – wielowymiarowe proces łączy koncepcje hedonizmu, jak i kwestie eudajmonistyczne, jednocześnie będąc wskaźnikiem adaptacji psychicznej jednostki znajdującej się w kryzysie psychicznym. Pozytywny dobrostan psychiczny będzie oznaczał więc względne poczucie spokoju oraz określenie stanu zwanego szczęściem, możliwego do osiągnięcia w danej chwili.; za: M. Iłska, A. Kołodziej Zaleska, *Dobrostan hedonistyczny i eudajmonistyczny w kryzysach normatywnych i nienormatywnych*, „Zeszyty Naukowe Politechniki Śląskiej. Zarządzanie i Organizacja” 2018, s. 155–156.

<sup>14</sup> A. Alter, *Uzależnienia 2.0. Dlaczego tak trudno się oprzeć się nowym technologiom?*. (tłum.) A. Gomola, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków: 2018, s. 9–11.

3 rozdziały z kilkoma podrozdziałami, epilog, podziękowania, aneksy, indeks i bibliografia), stanowi dzieło szkatułkowe – struktura pozwala na zapoznanie się z pozycją niekoniecznie zgodnie z kolejnością ze spisu treści.

Przytoczony już wyżej prolog wprowadza nas w istotę omawianej rzeczy, udowadniając ważność tejże tematyki w dzisiejszych czasach. Pierwszy rozdział nakreśla etymologię pojęcia uzależnień behawioralnych przez pryzmat psychologii społecznej, skupiając się następnie na artefakcie osobowościowym, by finalnie opisać aspekty biologiczne zagadnienia i jego powiązania pomiędzy naturą fizyczną a psychiczną. Drugi rozdział dotyczy tego, co składa się na uzależnienia tego typu i jaką rolę ma w ich stymulowaniu sfera cyfrowa oraz jak postępuje eskalacja zjawiska w komunikacji zapośredniczonej, a także jakie są konkretne etapy uzależnienia – od pragnienia potrzeby do osiągnięcia pozornego szczęścia wynikającego z jej zaspokojenia. Trzeci rozdział traktuje o uzależnieniach behawioralnych przyszłości, oscylując wokół nawyku uzależnień czynnościowych, ich projektowania (m.in. w oparciu o filozofię Freuda, Feshbacha, Singera i innych), a także budując narrację w oparciu o nowe technologie oparte na kwantyfikacji rzeczywistości i mechanice gier. Grywalizacja zostaje ukazana tutaj w praktyce edukacji, zarządzania, medycyny i psychoterapii. Dzieło merytorycznie wieńczy natomiast epilog, który sygnalizuje etapy i powszechność zjawiska uzależnień behawioralnych w kulturze nanosekundy, ciągłe zmiany jego pól eksploatacji oraz istotność próby ujarzmania nowych technologii już od najmłodszych lat.

Spektakularność opracowania kryje się już w samym podejściu autora, za-inspirowanym Tajwańskim i Koreańskim modelem „leczenia” tego rodzaju zaburzeń, czyli zerwaniem ze stereotypowym pojmowaniem uzależnień behawioralnych w kategorii medycznej i stygmatyzowaniem procesów składających się na te „dolegliwości” jako tych gorszego rzędu. Według Adama Altera jest to *„problem społeczny, niemedyczny, należy postawić pytanie: Co sprawia, że tak trudno oprzeć się smartfonom? Może powinniśmy wprowadzić jakieś strukturalne mechanizmy ograniczenia i kontroli ich rosnącej roli w naszym życiu społecznym?”*<sup>15</sup>. W dalszej części opracowania autor pisze także w duchu filozofii ośrodka ReSTART<sup>16</sup>, iż *„korzystanie z Internetu różni się od uzależnienia od substancji psychoaktywnych,*

---

<sup>15</sup> *Ibidem*, s. 31.

<sup>16</sup> Pierwsza placówka leczenia uzależnień od Internetu i gier komputerowych na świecie odchodząca od leczenia tego typu zaburzeń farmakologicznie.

*ponieważ nie da się powrócić do społeczeństwa i funkcjonować w nim, nie korzystając z Internetu (..) tym samym trzeba korzystać z sieci w sposób zrównoważony, zamiast całkowicie rezygnować z jej korzystania.”*<sup>17</sup>. Jako jedną z metod radzenia sobie z cyfrowym przesysitem i władzą algorytmów podaje tzw. „szczepionkę przeciw trudnościom” (*hardship inoculation*) polegającą na stymulacji szarych komórek bez wspomagania cyfrowego. Zdaniem autora, już od wczesnego dzieciństwa powinno uczyć się Nas logicznego i krytycznego myślenia, zapobiegając tym samym zjawisku cyfrowej amnezji związanej z nadmierną automatyzacją rzeczywistości<sup>18</sup>.

Pozycja doskonale systematyzuje fundamentalne z tejże perspektywy pojęcia (sfera cyfrowa, uzależnienie behawioralne, projektowanie behawioralne, grywalizacja, era uzależnień behawioralnych, doświadczenie uzależniające, amnezja cyfrowa, deprywacja snu, pasje obsesyjne, rzeczywistość wirtualna i wiele innych – pod koniec zostały wyszczególnione dodatkowo w porządku alfabetycznym), interfejsy (wspomniana zostaje spora ilość aplikacji oraz scharakteryzowane zostaje ich funkcjonowanie: *Hipstamatic* stymulujące powstawanie fotografii analogowej, *Demetrykator* pozwalający uwolnić się od psychologii tłumu na Facebooku, aplikacja *Keas* wspomagająca prowadzenie zdrowszego stylu życia czy *Moment* monitorująca czas korzystania z telefonu) oraz koncepcje („*zmianę złotej zasady*” odnośnie etapów nawyku uzależniającego i zamiany potrzebnego bodźca np. smartfona na ramkę telefonu, „*efektu dotknięcia pośládka*” [*butt brush effect*] utożsamianej z potrzebą fizycznego kontaktu w zatłoczonych miejscach i jego konsekwencjach u osoby uzależnionej/zaczeplonej, czy zasadą „*inbox zero*” określającej średnią liczbę sprawdzania przez pracowników skrzynki elektronicznej), wskazując przy tym na korelacje psychospołeczne między nimi.

Pozycja ta stanowi zatem świetne kompendium o skutkach zbyt intensywnej i bezrefleksyjnej immersji, ale i bagatelizowaniu problemów behawioralnych. Przede wszystkim monografia ta dokonuje jakże potrzebnej społecznie demitologizacji dyskursu ontoelektronicznego. Okazuje się, że rozsądne korzystanie z nowych technologii przynosi też pozytywne skutki, a nawet pozwala walczyć z uzależnieniem natury cyfrowej – Facebook umożliwia badania naukowe na szeroką skalę, wirtualna rzeczywistość i głęboka immersja pozwalają na uśmierzenie bólu

---

<sup>17</sup> A. Alter, *Uzależnienia 2.0...*, dz. cyt., s. 66.

<sup>18</sup> *Ibidem*, s. 237.

choćby w wysokich stopniach zaawansowania poparzeń ciała, *Demetrykator Facebooka* ogranicza wspomniane już sugerowanie się opiniami innych w procesie osiągnięcia społecznej akceptacji.

Monografię Altera można skondensować do kilku stwierdzeń (nie są to jednak wnioski pozwalające dokonać ekstrapolacji), które ulegają na jej łamach częściowej weryfikacji i skatalogowaniu w ramach diagnostyki chorób psychicznych, zgodnie z przytoczonym, obszernym stanem badań:

*„Środowisko ery cyfrowej sprzyja uzależnieniom bardziej niż jakiegokolwiek inne środowisko w całej historii ludzkości.”<sup>19</sup>,*

*„O naszym zachowaniu decyduje po części ciąg świadomych kalkulacji zysków i kosztów, a ich wynik rozstrzyga, czy będziemy wykonywać jakieś działanie raz, dwa razy, setki razy, czy też nie podejmiemy się go w ogóle.”<sup>20</sup>,*

*„Urządzenia ingerujące coraz bardziej w nasze życie sprawiły, że trudniej dzisiaj uciec przed zakupami, pracą i pornografią.”<sup>21</sup>,*

*„Uzależnienia behawioralne uwikłane w naturę cyfrowa (..) to jeszcze jeden sposób zapewnienia ulgi udręczonej psychice”<sup>22</sup>.*

Na uwagę i pochwałę zasługuje z pewnością także oscylowanie wokół zagadnień w ramach nurtu krytycznego, który demaskuje rozmaite mechanizmy świata cyfrowego oraz mity nowomediálne. Niezwykle innowacyjnie autor podchodzi również do kwestii obcowania dzieci z ekranem w erze przesycenia technologicznego: *„kontakt dzieci nawet poniżej 2 roku życia z ekranem jest nieunikniony (...) proponuje po prostu specjalne formy spędzania z nim czasu.”<sup>23</sup>* – zamiast zakazywać całkowicie kontaktu, proponuje trening poznawczy narzędzi cyfrowych pod okiem opiekunów w celu nauki kontroli i dozowania świata technologii. Autor dokonuje także wtrąceń, których nie nazywa wprost badaniem, ale wnioski te noszą znamiona obserwacji, np. odwołując się do narodzin syna w dobie ekranów, dokonuje predykcji socjalizacji cyfrowej, analizy treści wybranych portali społecznościowych i dystopijnej wizji dominacji świata elektronicznego nad

---

<sup>19</sup> *Ibidem*, s. 12.

<sup>20</sup> *Ibidem*, s. 13.

<sup>21</sup> *Ibidem*, s. 26.

<sup>22</sup> *Ibidem*, s. 87.

<sup>23</sup> *Ibidem*, s. 242.

jednostką ludzką. W ten sposób dostrzega m.in. cyberbullying, agresję elektroniczną i względne poczucie anonimowości połączone z okrucieństwem młodych internautów<sup>24</sup>.

Nie jest to jednak ściśle monografia medioznawcza, z racji pominięcia dość istotnych teorii komunikacyjnych oraz wybrania w ramach analiz dość przestarzałej koncepcji 2.0 (podczas gdy obecna era to już – niemalże – 5.0). Nie jest to także książka stricte psychologiczna, gdyż brakuje jej ontologicznej dyscypliny oraz wglębia się w nurt poznawczo-behawioralny z uwzględnieniem dokładnych cech i typów osobowości uzależnionych. Przytoczone zostają kilkakrotnie przykłady eksperymentów, jednak bez konkretnego rozróżnienia kategorii indywidualnych, zostaje też na krótko podjęty wątek osobowości podatnej na uzależnienie określający predyktory podatności w postaci środowiskowej oraz biologii i genów (s. 69), jednakże jest to opis bardzo nieostry i dość szybko pominięty. Dużym minusem jest mieszanie orientacji psychologicznych i płynne przechodzenie między psychologią społeczną, a prawdopodobnie nie do końca uświadomionym przez autora nurtem różnic indywidualnych – szczątkowe zasugerowanie korelacji między osobowością i doświadczeniem pacjenta w uwikłaniu w uzależnienie, które zostaje poniekąd ukazane na tle większej populacji bez dokładnego wskazania próby ilościowej<sup>25</sup>. Brakuje w niej także sfokusowania się, choćby częściowego, na aspekcie dobrostanu psychicznego osób uwikłanych w behawioralne uzależnienia w sieci – jest to jedynie kilkakrotnie zasygnalizowany aspekt pogarszającego się dobrostanu z powodu długofalowego uzależnienia<sup>26</sup>.

Ogółem, pracy brakuje większej precyzji metodologicznej i ukazania opisanych zjawisk w praktyce naukowca. Po części lukę tę wypełniają metafory badawcze („*nigdy nie ćpaj własnego towaru*” w kontekście samoświadomości korporacji medialnych we względach uzależnienia od technologii czy karmienie niejadka poprzez „*zabawę w samolocik*” jako metafora kwintesencji infantylizacji grywalizacyjnej i przesycenia światem cyfrowym), jednakże bardziej ilustrują one dane zjawisko niż uwypuklają i wskazują na konkretny stan badań i odchylenia konkretnych procesów w kontekście danej próby badawczej.

---

<sup>24</sup> *Ibidem*, s. 238-240.

<sup>25</sup> *Ibidem*, s. 89.

<sup>26</sup> *Ibidem*, s. 89-90.



Książka pełna jest natomiast istotnych poznawczo obcych analiz oraz badań autora z wcześniejszych artykułów (zgrabnie podzielonych osobno na końcu książki sekcjami zamiast stosowania klasycznie przypisów w tekście), wykresów, eksperymentów, programów i testów w ramach uzależnień behawioralnych i to nie tylko wyłącznie związanych z nowinkami technologicznymi (test uzależnienia od Internetu, eksperyment Patricka i Hagtvedta o roli wsparcia mentoringowego na facebookowych grupach i jego wpływie na wyzwania dot. zdrowego stylu życia, „Grywalizacja to bzdura” autorstwa Iana Bogosta krytykująca metody grywalizacyjne w edukacji i sferach życia społecznego, program uzależnienia od Internetu prowadzony przez Medical Center w Pensylwanii, sieciowa interakcja społeczna w ujęciu Buicka i Dorshorsta, warsztat Turkle na temat wpływu smsowania na zdolność bezpośredniej komunikacji, badania Shreiber i Sim w kontekście stymulacji cyfrowej uzależnień od aktywności fizycznej i kultu ciała, przykład Huffington odnośnie związku bezsenności i korzystania ze smartfona, eksperyment Steiner Adams na temat socjalizacji cyfrowej i doświadczania uzależnienia u dzieci za pośrednictwem uwikłania w nie rodziców, szczyrzy eksperyment Bar-rusa i Winstanley na temat soczystości kwantyfikacji podczas gry i inne – autor rzetelnie wskazuje na twórców konkretnych badań i osobno dziękuje im jeszcze pod koniec książki). W kontekście naukowym lektura sama w sobie nie stanowi jednak nowego źródła poznania z racji braku osobnych, obiektywnych, oryginalnych badań empirycznych autora w kontekście tematu cyfrowych uzależnień dedykowanych dla tego konkretnego opracowania. Jest to natomiast wnikliwa i heroiczna praca przeglądowa, która szeroko zarysowuje aspekty uzależnień behawioralnych związanych z technologiami, ich imaginacją, powodami, indywidualnymi predyspozycjami do ich posiadania, a także metodami ich leczenia oraz mniejszej podatności na ich działanie. Pozycja ta nie jest podręcznikiem ani instrukcją radzenia sobie z problemami natury cyfrowej, jednakże może stanowić źródło inspiracji w podejmowaniu tego tematu z młodzieżą na lekcjach edukacji medialnej, uwrażliwianiu społeczeństwa w kwestiach kompetencji medialnych poprzez kampanie społeczne oraz przy tworzeniu scenariuszy terapii poznawczo-behawioralnej w ramach radzenia sobie z uzależnieniami od rozmaitych narzędzi i usług cyfrowych.

Finalizując, „*Uzależnienia behawioralne 2.0.*” Adama Altera to cenne źródło informacji o tym, co czeka użytkownika w sieci z perspektywy psychospołecznej. Pozycja ta powinna być obowiązkowo omawiana podczas zajęć z edukacji

medialnej oraz analizowana na pierwszych latach kierunków medioznawczych, psychologii czy nauk o komunikacji społecznej. Choć jest to monografia wymagająca douzupełnienia podczas prowadzenia zajęć w tematyce zaburzeń i uzależnień związanych ze sferą cyfrową, świetnie wpisuje się w trend zainteresowania światem cyfrowym w optyce nurtu krytycznego i w dość dobrym stopniu uwrażliwia w kontekście codziennego dawkowania sobie technologii i partycypacji w mediach społecznościowych w erze Big Data. Książka ta jest zdecydowanie bogatym źródłem ciekawostek o ludzkiej psychice zanurzonej w ontoelektronicznym bycie oraz badań z dość zaskakującymi socjologicznie wynikami i jakże trafnym, nad wymiar uzasadnionym, ich dobozem oraz zestawieniem. Trzeba z pewnością przyznać niebagatelny wkład autora w dyskurs nad nowymi mediami i ich konsekwencjami psychospołecznymi poprzez precyzyjne zmapowanie stanu badań w wybranym aspekcie. Jest to bowiem temat zdecydowanie wymagający pogłębionych analiz i wdrożenia edukacji medialno-informacyjno-cyfrowej w kontekście korzystania z dobrodziejstw technologii. Żyjemy bowiem, jak twierdzi Shoshana Zuboff, w erze pośród której wytwarzanie towarów i usług jest podporządkowane globalnej architekturze modyfikacji behawioralnych zmieniających ludzkie nawyki i kulturę w ten sam sposób, w który przemysłowy kapitalizm zniekształcił naturalne środowisko w XIX i XX wieku<sup>27</sup>.

Choć nie można ekstrapolować przemyśleń autora z uwagi na wątpliwości metodologiczne, nie urąga to nasyceniu wartościową treścią tej bogatej i fascynującej lektury, która zdecydowanie zwiastuje paradygmatyczną zmianę postrzegania nowych technologii w celu znalezienia złotego środka między demonizacją, a apoteozą narzędzi cyfrowych w dzisiejszych czasach.

## BIBLIOGRAFIA

- Ahlgren M., *35+ fakty i statystyki na Facebooku dla 2020* z 31.01.2021 r., <https://www.websitehostingrating.com/pl/facebook-statistics/> (dostęp: 05.01.20r).
- Alter, A., *Uzależnienia 2.0. Dlaczego tak trudno oprzeć się nowym technologiom?*. (tłum.) A. Gomola, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków: 2018.
- Amer A., Noujaim J., *Hakowanie świata – film dokumentalny z 2019 r.* USA: Netflix.

---

<sup>27</sup> Sh. Zuboff, *Wiek kapitalizmu inwigilacji. Walka o przyszłość ludzkości na nowej granicy władzy*, Zysk i S-ka, Poznań: 2020.

- Iliska M., Kołodziej Zaleska A., *Dobrostan hedonistyczny i eudajmonistyczny w kryzysach normatywnych i nienormatywnych*, „Zeszyty Naukowe Politechniki Śląskiej. Zarządzanie i Organizacja” 2018.
- Kopeć, J. (2015). Z notesem wśród nie-ludzi. Propozycja dla antropologii kultury cyfrowej. *Kultura i historia* nr 27.
- Kreft J., *Za fasadą społeczności. Elementy zarządzania nowymi mediami*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków: 2015.
- O'Neil K., *Broń matematycznej zagłady. Jak algorytmy zwiększają nierówności i zagrażają demokracji*, PWN, Warszawa: 2017.
- Orlowski J., *Social Dilemma – film dokumentalny z 2020 r.*, USA: Netflix..
- Popiołek M., *Czy można żyć bez Facebooka? Rola serwisów społecznościowych w sieciowym społeczeństwie informacyjnym*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków: 2018.
- Siuda P., *Społeczności wirtualne. O wspólnotowości w społeczeństwie sieciowym*. [w:] *Oblicza Internetu, Internet w przestrzeni komunikacyjnej XXI wieku* (red.). M. Sokołowski, Wydawnictwo Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej, Elbląg: 2006.
- Szpunar M., *Społeczności wirtualne jako nowy typ społeczności – eksplikacja socjologiczna*, „Studia socjologiczne” 2004 nr 2 (173).
- Wylie Ch., *Mindfuck. Cambridge Analytica, czyli jak popsuć demokrację*, Wydawnictwo Insignis, Lubicz: 2020.
- Zuboff Sh., *Wiek kapitalizmu inwigilacji. Walka o przyszłość ludzkości na nowej granicy władzy*, Zysk i S-ka, Poznań: 2020.

## Biogram

Doktorant w Szkole Doktorskiej Nauk Społecznych Uniwersytetu Jagiellońskiego w dyscyplinie nauk o komunikacji społecznej i mediach, absolwent kierunku zarządzanie kulturą i mediami (specjalność: zarządzanie mediami), współpracownik w IK UJ. Uczestnik licznych projektów w obrębie infrastruktury cyfrowej oraz członek Polskiego Towarzystwa Edukacji Medialnej. Jego zainteresowania naukowe koncentrują się wokół starych i nowych mediów w kontekście procesu cyfryzacji. Szczególnym obiektem zainteresowań są: psychologiczna perspektywa partycypacji w środowisku elektronicznym, imaginacje związane z adaptacją formatów rozrywkowych w środowisku cyfrowym oraz talent i reality show w optyce zarządzania humanistycznego. Przedmiotem jego rozprawy doktorskiej są strategie zarządzania formatem rozrywkowym w erze cyfrowej rozrywki i ich konsekwencje psychospołeczne.

ORCID: 0000-0002-6439-7145